

まめなかなつうしん

第251号：H26.4.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは **たけのこ・きゃべつ** です！

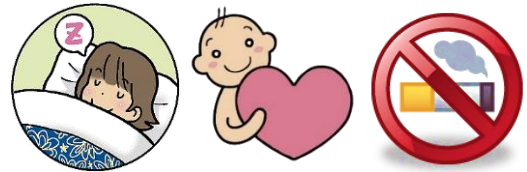


健康は歯から口から笑顔から

歯周病は「お口の中の生活習慣病」と言われます。つまり日々の生活習慣を改めることで、私たちの口の中はずっと健康になれるのです。生活習慣を見直して、歯周病を撃退しましょう。

歯周病予防のために・・・

- 規則正しい生活と十分な睡眠をとる
- ストレスをためないように
- 禁煙する



食生活のポイント♪

- 食べ物はしっかり噛んで食べる
食べ物をしっかり噛んで食べると、だ液の分泌が促進します。だ液には口の中の細菌を洗い流す働きがあり、食べカスが歯に付着するのを防いでくれます。
- ビタミン、ミネラルを積極的にとる



歯や骨を丈夫にするカルシウム、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、毛細血管や上皮を丈夫にして歯肉からの出血を予防するビタミンCを意識してとると良いですね。

カルシウム

ビタミンD

ビタミンC

歯周病の予防には、日ごろの健診も大切です。年に1回は、かかりつけの歯医者さんでお口の健康をみてもらいましょう。



(関市の食育) 家族みんなで実践！食育活動①

毎食、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける

- 主 食・・・ご飯やパン(甘い菓子パンなどは除く)、めん類などを使った料理。
- 主 菜・・・肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品を使った料理。
- 副 菜・・・野菜やきのこ類、海藻類を使った料理。



まめなかなつうしん 関市

検索



食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

◎主食：たけのこの炊き込みご飯（4人分）

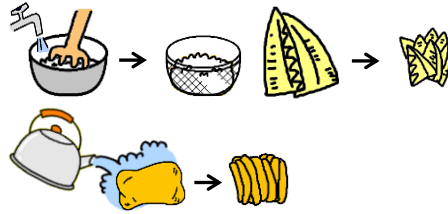
あっさり具材でたけのこの味がひき立つ！

ゆでたけのこ	200g
米	2合
油揚げ	1枚
だし汁	2カップ
A[みりん]	大さじ2
[しょうゆ]	小さじ1
塩	小さじ2/3

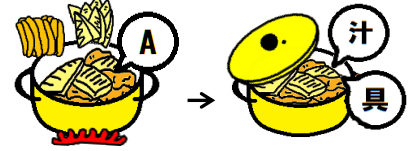
（ひとり当たり）

エネルギー	258kcal
たんぱく質	5.8g
カルシウム	24mg
食物繊維総量	1.3g
食塩相当量	1.0g

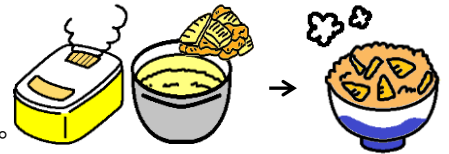
① 米は研いでザルにあげて30分おく。たけのこは4つ割りにし、薄切りにする。油揚げは熱湯をかけて、水けを切り長さ2cmの細切りにする。



② 鍋にたけのこ、油揚げ、だし汁1カップを入れて強火にかけ、煮立ったらAを加える。再び煮立ったら、火を消して蓋をして10分程冷ます。冷めたら具と煮汁に分ける。



③ 釜に米と②の煮汁を入れる。2合の目盛りになるまで残りのだし汁を入れ、塩を加えてひと混ぜする。②の具をのせて炊く。



◎主菜：たけのこと鶏ささ身の漬け焼き（3人分）

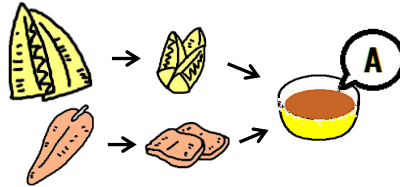
香ばしいタレをからめて☆

ゆでたけのこ	200g
鶏ささ身	200g
サラダ油	小さじ1
A[しょうゆ]	大さじ1
[みりん]	大さじ1
酒	大さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	122kcal
たんぱく質	17.6g
カルシウム	16mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	0.9g

① たけのこは縦4等分にし、細長い乱切りにする。ささ身はななめに4~5等分に切る。ともにAのタレに漬ける。



② フライパンにサラダ油を熱し、①の汁けをきってフライパンに並べ入れ、蓋をして中火で2~3分焼く。蓋をとって返し、Aのタレの残りをいれてこんがり焼きあげる。好みにゆずこしょうを添える。



◎副菜：春キャベツのサラダ（3人分）

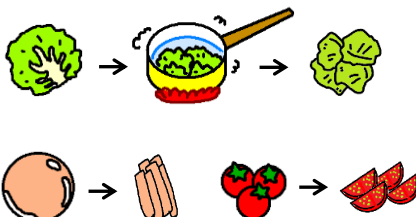
カラフルで簡単にできるチーズサラダ♪

春キャベツ	200g
ハム	3枚
プチトマト	6個
粉チーズ	大さじ2
A[オリーブ油]	大さじ1
[酢]	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

（ひとり当たり）

エネルギー	108kcal
たんぱく質	5.4g
カルシウム	85mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	1.2g

① 鍋にたっぷりの湯を沸かして、塩少々(分量外)を加えてキャベツがしんなりするまでゆでる。水にとって冷まし、水けをしぼってざく切りにする。ハムは3cm幅に切る。プチトマトはヘタを取り、4つ切りにする。



② ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜる。キャベツを加えて全体にからめハム、トマトを入れて混ぜる。器に盛り、粉チーズをふる。

